

Enceinte ?



Pratiquer une activité Physique
et sportive ?

Oui ! C'est possible !

Grossesse et Sport ne sont pas incompatibles...



Conseils
et informations
pour votre sécurité
et celle de votre bébé

EST-CE QUE JE PEUX FAIRE DU SPORT

Dès la 1^{ère} consultation médicale,
parlez-en à **votre sage-femme ou**
médecin.



Un examen général et obstétrical sera réalisé
afin d'exclure toute contre-indication éventuelle

Pour vous permettre d'exercer en toute sécurité,

le praticien évaluera avec vous :

- Si vous aviez une activité avant la grossesse et à quel niveau la pratiquiez-vous ? (*fréquence, intensité, durée des séances*)
- Quels sont vos désirs d'activités pour la grossesse à venir ?
- Les paramètres à surveiller pour exercer en toute sécurité
- Les signes qui doivent vous alarmer
- Les différents conseils qui faciliteront votre pratique sportive

Pas de contre-indications ?

**Vous êtes apte
à réaliser une activité physique !**

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE SPORTIVE

↳ Pour vous et votre grossesse



- **Maîtrise** de la prise de **poids**
- Prévention de certaines maladies (diabète de grossesse)
- Amélioration de la **qualité de vie** :
 - Améliorer votre sommeil
 - Diminuer les sensations de fatigue, stress, anxiété
 - Vous avez plus d'énergie
- Correction de la **posture** et soulagement des douleurs de dos
- Favoriser une meilleure **circulation sanguine** afin de diminuer l'apparition d'œdèmes et varices.
- Pour favoriser un **bien-être psychologique** :
 - Maintenir une bonne image de soi
 - Diminuer les risques de survenue de dépression du post-partum
- Pour **maintenir une condition physique** pendant la grossesse
- Pour **renforcer** tous vos muscles (fesses, dos, bras, cuisses et ceux qui supportent les principaux organes du bas de l'abdomen: **le plancher pelvien**) ainsi que votre **sangle abdominale**.

↪ **Pour votre accouchement et votre post-partum**

- **Renforcement du cœur et amélioration du souffle**, de l'endurance pour le « marathon de l'accouchement » (travail, poussée)
- **Meilleure récupération** après l'accouchement
- **Renforcement musculaire** permettant d'éviter les fuites urinaires après l'accouchement

↪ **Pour votre bébé**

- Limitation de la **masse grasse**
- Meilleure **tolérance au stress**
- **Maturation de son cerveau et de son éveil** avancée



QUELQUE SOIT VOTRE NIVEAU

Pour une prise en charge adaptée, il est préférable que les professionnels qui vous entourent (Sage-femme ou gynécologue-obstétricien, médecin du sport, préparateur physique) collaborent et prennent des décisions **ENSEMBLE**, pour garantir votre sécurité et celle de votre enfant.

👉 Vous n'étiez pas sportive ?

Vous souhaitez pratiquer... Votre spécialiste vous y encourage !
Il n'est jamais trop tard : mais allez-y progressivement !

👉 Sportive avertie,

Votre spécialiste vous autorise à poursuivre une activité physique...

👉 Sportive confirmée,

Votre grossesse vous permet de poursuivre le sport

MAIS SANS INTENTION DE PERFORMANCE,

NI DE COMPETITION !

Votre objectif : maintenir une condition physique pour optimiser le retour à la pratique intensive après l'accouchement.

L'équipe pluridisciplinaire conviendra **des modalités d'entraînement** et **des règles hygiéno-diététiques** à respecter

En cas de **sport à priori incompatible avec la grossesse**, il est souvent possible d'adapter l'entraînement en fonction de vos possibilités, ou de réaliser des **activités de substitution**, qui vous seront proposées

A proscrire dans tous les cas



La plongée sous-marine est formellement contre indiquée
Elle peut compromettre, via l'apnée, la circulation d'oxygène entre vous et votre bébé.



Les sports de combats et les sports collectifs sont **A EVITER**

- en raison du risque de collision et chute
- et de traumatisme abdominal.

DES ACTIVITÉS RECOMMANDÉES

Votre professionnel de santé vous recommandera



- Natation et autres activités aquatiques: *Aquagym, Aquabiking...*
- Marche rapide
- Vélo stationnaire de préférence, elliptique, tapis roulant
- Gymnastique douce, yoga, Pilate
- Danse, avec impacts réduits au sol
- Exercices de renforcement musculaires et d'étirements

Evaluer l'intensité de votre effort !

Par le test de la parole :

Vous devez être capable d'entretenir une conversation pendant l'effort, sans être trop essoufflée.

Avec un cardiofréquencemètre

En fonction de votre âge, votre professionnel de santé établira une fréquence cardiaque maximum que vous devrez respecter.



Restez vigilante !

Votre état évolue au fil des mois et certaines périodes seront plus difficiles que d'autres pour pratiquer une activité.

Soyez à l'écoute de votre corps !

Il est un indicateur fiable de vos limites et vous permet d'ajuster

l'intensité de votre programme en fonction de vos sensations et votre état de forme.

Votre utérus va prendre de plus en plus de place, vous déstabilisant vers l'avant !



Cessez toute activité et consulter votre Sage-Femme, votre Gynécologue en cas de:

- Saignements vaginaux
- Douleurs thoraciques
- Contractions utérines
- Difficulté à respirer
- Vertiges
- Maux de tête persistants
- Perte de liquide amniotique

QUELQUES CONSEILS...

- **Hydratez-vous régulièrement:** 1,5L d'eau /jour au minimum avant, pendant et après l'exercice
- **Mangez équilibré.** (et non pour deux), en fractionnant vos repas pour pouvoir tenir vos séances sans être affaiblies. N'hésitez pas à emporter un en-cas, type barre de céréale, si vous avez besoin d'une pause.
- **Portez des vêtements amples** pour faciliter l'évaporation de de la sueur, ce qui permet de réguler votre température corporelle.
- **Et un soutien-gorge adéquat à la pratique sportive**
(En prévention des douleurs cervicales, du dos).



**Vous êtes prêtes !
À vous de pratiquer !**



- **Un réflexe** : prenez le temps de vous **échauffer**, et de faire des **étirements en fin de séances** (environ 15 minutes pour chaque période), afin de réduire le risque de blessures et la survenue de crampes, courbatures.
- **Respecter la règle de fréquence intensité-durée** conseillée par votre spécialiste, pour vous adonnez à vos activités en toute sécurité.
- **Evitez de faire des efforts exténuants ainsi que de réaliser deux séances consécutives d'exercices vigoureux.**
- **Eviter de vous entrainer sous de grosses chaleurs** et préférer des milieux aérés ou climatisés.
- **Au-delà du 4^{ème} mois, évitez de réaliser des exercices allongés sur le dos.**
Cette position peut réduire votre retour veineux, créant des malaises, et diminuant l'oxygénation de votre bébé.

VOUS VOUS POSEZ ENCORE DES QUESTIONS ?



Risque de fausses couches ?

FAUX : s'il n'existe pas de contre-indications médicales, et que la pratique physique est modérée, respectant ainsi les recommandations, **aucun risque de fausse couche spontanée** n'a été retrouvé.

Le risque se situe lorsque la femme se dépense plus de 7 heures par semaine dans des sports à fort impact, dans les 18 premières semaines de grossesse.

Risque d'accoucher prématurément ?

FAUX : bien au contraire ! Une étude atteste que les femmes enceintes actives physiquement **réduisent le risque de près de 40%** contrairement aux femmes sédentaires.



Est-ce que j'accoucherais plus facilement si je suis active pendant ma grossesse ?

Le déroulement de l'accouchement dépend de nombreux facteurs. Les femmes actives présentent des avantages indéniables en termes d'**endurance** (pour la gestion du travail), **de renforcement musculaire et d'énergie** (pour les efforts expulsifs), ce qui semble **diminuer les accouchements prématurés, la durée du travail, les complications à l'accouchement, le taux de césariennes et d'extractions instrumentales ainsi que les complications néonatales.**

Dans tous les cas, votre récupération sera plus rapide !

Est-ce que mon activité diminue les risques de dépression ?

VRAI ! des bienfaits physiques, mais aussi un bien-être psychologique, les troubles de l'humeur liés à la grossesse sont atténués, **l'image et l'estime de soi** sont préservées..

Les risques de dépression du post-partum après l'accouchement sont diminués.

VOUS VOUS POSEZ ENCORE DES QUESTIONS ?



Maitrise du poids chez la maman ?

VRAI, à condition de pratiquer jusqu'au 3^{ème} trimestre, période où la prise de poids est la plus importante, de l'ordre de 2 kg les deux derniers mois.

Le risque d'une prise de poids excessive est d'autant plus bas que le niveau d'activité est élevé.

L'activité physique prévient de certaines maladies et présente **un intérêt thérapeutique complémentaire** dans la prise en charge du **diabète de grossesse**.

Est-ce que l'activité en aérobic pendant la grossesse peut me préparer à l'accouchement ?

Cet entrainement vous permet de maintenir une bonne condition physique, et d'améliorer vos capacités cardiorespiratoires, c'est-à-dire votre endurance, qu'elle soit respiratoire (le souffle) ou physique (les muscles), dont votre muscle cardiaque qui sera soumis à des efforts considérables lors de l'accouchement.

C'est un réel entrainement pour le grand jour !



Incidence sur le poids de naissance du bébé

FAUX : Les scientifiques montrent que l'exercice pendant la grossesse peut expliquer une légère diminution du poids de naissance qui se traduit par une **diminution de la masse grasse chez l'enfant**, en particulier pour les femmes qui ont poursuivi l'entraînement jusqu'au troisième trimestre.

En revanche aucune étude ne permet d'affirmer que l'activité physique pratiquée dans le respect des recommandations, puisse être responsable d'un trop faible poids de naissance mettant en danger le nouveau-né.

Altération du développement du bébé?

FAUX : Les exercices cardiorespiratoires et musculaires pratiqués n'entraînent pas d'augmentation de retard de croissance fœtal.

Votre bébé tolère mieux le stress physiologique lié à la naissance.



COMBATTONS LES IDÉES REÇUES !

La grossesse n'est pas une maladie, mais un état qui évolue pendant 9 mois

- Privilégiez les exercices en aérobie où vous respirez sans être en apnée.
- Vous renforcez et améliorez vos capacités cardiorespiratoires pour une meilleure condition physique à l'accouchement.
- Vous favorisez une bonne oxygénation du placenta, ce qui facilite les échanges avec votre bébé.
- Les risques de rétention d'eau sont diminués.



Livret d'information

Magali FERNANDEZ

Sage-Femme

D.U. Sport-Santé : *Promotion et Prescription des Activités Physiques et Sportives
à visée préventive et thérapeutique*

magali.fernandez06@gmail.com